el Popular

Martes 24 de setiembre del 2024 | Año 39 | Nº 14.670

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

www.elpopular.pe

ATAQUE HABRÍA OCURRIDO EN MANSIÓN DE EX DELANTERO

PÁGINA 2

- Presunta víctima de 19 años denuncia que Cristian Martínez la ultrajó tras fiesta en La Molina.
- Cri Cri niega abuso, pero tiene detención preliminar por cinco días.
- Farfán fue a declarar a la Policía.

CRISTIAN MARTÍNEZ GUADALUPE (ACUSADO)

PRIMO DE FOQUITA ACUSADO DE VIOLACIÓN

SE PLANTARON

- Buses no salieron a trabajar en Panamericana Norte en protesta por extorsiones.

PIDE SEGURIDAD

- Manolo Rojas dice justicia dirá su palabra sobre Chibolín, pero le preocupa su salud.

CRISTIAN MARTÍNEZ GUADALUPE, PRIMO DE JEFFERSON FARFÁN, ESTÁ DETENIDO

Acusado de agresión sexual

- Habría abusado de una joven de 19 años en la mansión del ex futbolista en La Molina.
- Víctima sería una persona cercana al ex delantero de la selección.

En el ojo de la tormenta. Cristian Antonio Martínez Guadalupe (40), dueño de la orquesta Los de la Caliente y primo de la Foquita, fue detenido al ser acusado de agredir sexualmente a un familiar muy cercano de Jefferson Farfán.

El hecho se habría producido la madrugada del sábado 21 de setiembre, en la casa de Jefferson Farfán, en la av. José León Barandiarán, urb. La Planicie en La Molina, donde se había organizado una fiesta.

La víctima de 19 años, formalizó la denuncia en la dependencia policial, donde narra que el execrable hecho se produjo en su habitación en horas de la madrugada, cuando se encontraba descansando.

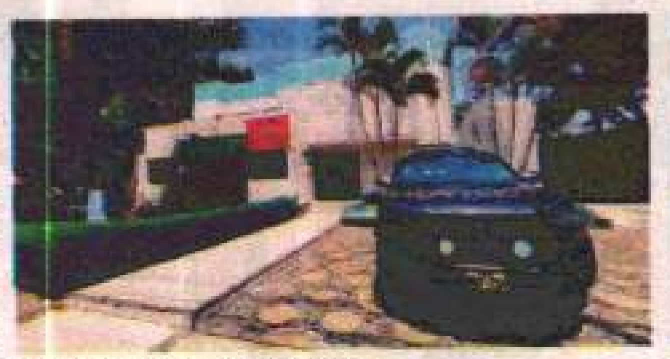
Ahí acusa a Martínez Guadalupe, más conocido como Cri Cri, quien fue el que la agredió sexualmente.

DICE SER INOCENTE

Cri Cri se acercó solo a la comisaría de La Molina, al enterarse de que la víctima acudió a dicha dependencia para proceder a formalizar la denuncia.

Martínez, minutos antes, se había retirado del domicilio al saber que Jefferson Farfán estaba "como loco" y para evitar llegar a las manos con el ex jugador, es que se va. En todo momento, Cri Cri dijo ser inocente.

"Yo sé que soy inocente, porque yo no la he tocado, es como mi hija", refirió ante el fiscal.



CRI CRI PERMANECERÁ DETENIDO EN LA COMISARÍA.



JEFFERSON FARFÁN ACUDIÓ AL MINISTERIO PÚBLICO.

ESTUVO TOMANDO

"Comienzo a beber unos vasos de rones y todo eso, con unos shots de tequila. Eso de las 4:00 de la mañana me retiro a mi cuarto, ahí estaba Uriel y un primo más que se llama Johanson, en ese entones también estaba (la víctima)", contó.

Según el testimonio de Cristian Antonio, fue a las 7:00 de la mañana que él se entera de que había ocurrido el ultraje contra la joven.

"Yo les bromeo que me dejen aún dormir, pero me dicen Cristian vete y le digo: ¿Qué pasó? Y ahí me dicen, ha pasado esto con ella. Yo prima, ¡qué hablas! le digo", manifestó.

Por otro lado, comentó que la víctima habría cambiado de versión al encontrarse en la comisaría.

"Me dice llorando y me abraza y me dice de ti no creo nada. Yo ¡No! A ti te creo todo lo que me estás diciendo, pero llorando, llorando", finaliza Cri Cri. ▲

Confirman violación

La víctima acudió al médico legista y pasó la cámara Gessel, donde confirmaron la agresión sexual.

"Luego de proceder con la detención a mérito de que la denunciante lo sindicó como el autor del hecho. Asimismo se recepcionó del examen médico de la agraviada donde indica que presenta desgarro", dice el documento.

Por otro lado, Jefferson Farfán acudió a la sede del Ministerio Público donde evitó dar algún tipo de manifestación. Cri Cri tiene una detención preliminar por cinco días, en los que llegarán testigos que declararán sobre lo ocurrido.

el Popular
Martes 24 de setiembre del 2024
Año 39 | Nº 14.570
Director (I): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

Pag. 05.

Hoy cumple años

Joe Locke (21). Actor originario de la Isla de Man. Su papel más conocido es el de Charlie Spring en la serie Heartstopper. En el 2022 recibió el premio a Hombre del año de la revista GQ British.



El santo del día

San Antonio González. Presbítero de la Orden de Predicadores.

Un día como hoy

En 1991 Se publica el disco Blood Sugar Sex Magik de Red Hot Chili Peppers. Con canciones como If You Have To Ask, Breaking The Girl, Suck My Kiss y Give it Away.

SATOMI KATAOKA, QUIEN ESTUVO CASADA CON ALBERTO FUJIMORI, EVALÚA HACER EL RECLAMO

Ex esposa quiere la pensión

◆ "Nuestra relación nunca se enfrió", refirió la japonesa.

La empresaria nipona Satomi Kataoka, viuda del ex dictador Alberto Fujimori (1990-2000), anunció que evalúa reclamar la pensión vitalicia de 15 600 soles que el Congreso otorgó a su ex esposo tras su excarcelación, pese a que no pagó la reparación civil por los delitos contra los derechos humanos y corrupción por los que fue condenado.

En una entrevista difundida por Punto Final, Kataoka indicó que "aún está discutiendo" con su abogado solicitar el beneficio o algún tipo de herencia dejada por el ex autócrata, quien falleció a mediados de setiembre a los 86 años por las complicaciones de un cáncer que padecía.

En otro momento, negó que se haya enfriado su relación con Fujimori. "No pude hablar con él durante mucho tiempo cuando estaba en prisión, pero nuestra relación nunca se enfrió. Realmente conectamos. Era más como un camarada y una presencia cálida, como un buen padre, más que una pareja romántica. Lo extraño mucho", afirmó.

Por su parte, Shinnosuke Kataoka, hijo de Satomi, también se declaró dolido por la muerte de Fujimori y anunció que viajaría a Lima: "Estoy muy apenado por no haber podido asistir al funeral a tiempo. Realmente lo extraño mucho, y me gustaría ir a Perú este año o el próximo para visitar su tumba", refirió. ▲



PENSIÓN DE FUJIMORI ASCIENTE A 15 600 SOLES.

Antecedentes

Como se recuerda, Pilar Nores esposa de Alan García y Federico Danton, hijo del ex presidente, heredaron la pensión vitalicia de 15 600 soles y que se le otorga a los ex presidentes, en caso de fallecimiento lo asumen los hijos menores y las esposas.



FUE APROBADO POR COMISIÓN DE CONSTITUCIÓN.

CONGRESO APRUEBA CAMBIOS

Planean limitar funciones del PJ

El Congreso de la República busca reforzar su capacidad de sancionar a altos funcionarios sin que sus decisiones puedan ser revertidas por el Poder Judicial.

Esta medida forma parte de una reciente modificación al Nuevo Código Procesal Constitucional, aprobada en la Comisión de Constitución del Congreso, liderada por Fernando Rospigliosi.

Una de las disposiciones claves es que el Tribunal Constitucional (TC) podrá resolver demandas competenciales con solo cuatro votos. ▲

PARA ESPOSO DE LEGISLADORA MEDINA

36 meses de prisión



POR ORGANIZACIÓN CRIMINAL.

El Ministerio Público solicitó 36 meses de prisión preventiva contra Víctor Morales Chocano, esposo de la congresista del Bloque Magisterial, Elizabeth Medina, al iniciarle una investigación preparatoria por los presuntos delitos de organización criminal, colusión agravada y lavado de activos en perjuicio del Estado.

Ello, como parte de la investigación preparatoria sobre un presunto cobro de coimas a alcaldes para tramitar, agilizar y direccionar presupuestos para obras públicas en municipalidades del país.

La fiscal Naomi Bustillos Tamayo pidió similar medida contra Kevin Sumarán, ex alcalde del distrito de Molino en la región Huánuco y otras cuatro personas. ▲

SOLICITAN INFORMACIÓN A RUTAS DE LIMA.

DE VEHÍCULO PRESIDENCIAL "COFRE"

Parlamento tras las pistas

La concesionaria Rutas de Lima enfrenta un ultimátum del Congreso. En un plazo de 24 horas, debe responder a la Comisión de Fiscalización sobre el trayecto que siguió el vehículo presidencial, conocido como "Dinamóvil" o "Cofre", durante periodos críticos en los que el líder de Perú Libre, Vladimir Cerrón, permanecía prófugo de la justicia.

La Comisión de Fiscalización, liderada por el congresista Juan Burgos, envió el requerimiento a la concesionaria el pasado viernes. Durante las fechas solicitadas, específicamente entre el 10 y el 22 de enero, así como del 22 al 25 de febrero, Cerrón se encontraba evadiendo a las autoridades, lo que plantea interrogantes sobre posibles conexiones entre su huida y los movimientos del vehículo oficial. ▲

VÍCTIMA ESTABA BEBIENDO LICOR CUANDO FUE ATACADO

Detienen a sicario de 17 años que mató a balazos a ex reo

✚ También un proyectil alcanzó a otro menor de edad en Trujillo.



HECHO DE SANGRE SUCEDIÓ EN TRUJILLO A PLENA LUZ DEL DÍA.

TRUJILLO. La Policía detuvo a un presunto sicario, un adolescente de 17 años, que habría asesinado a otro sicario e hirió a un menor de 12 años.

Testigos dijeron que Kenyu Yomster Rodríguez Rodríguez (34) "Kenyu", disfrutaba de unas cervezas con amigos cuando durante una discusión, se desató una balacera que acabó con la vida del mencionado líneas arriba, con heridas en la cabeza y la ingle.

Además, un menor de iniciales F.C.A., de 12 años, quedó herido debido a una bala perdida durante el incidente.

El infortunado tenía antecedentes penales y policiales, incluyendo robo agravado, tenencia ilegal de armas de fuego, suplantación de identidad y fabricación de armas.

Tras una rápida intervención, la Policía intervino a un menor de 17 años, por ser el presunto sicario que disparó y causó la muerte de "Kenyu".

Ingresos al penal

Según agentes policiales, el occiso tenía ingresos al penal de El Milagro en Trujillo y estaba implicado en delitos de extorsión, homicidio, hurto y tenencia de armas, entre otros.

EXTORSIONABAN A MOTOTAXISTA

Atrapan a Los Intocables



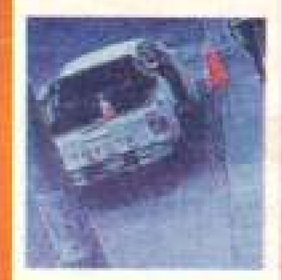
EXIGIAN DINERO A MOTOTAXISTA.

Dos sujetos, entre ellos un menor, que exigían a un mototaxista 10 mil soles a cambio de otorgarle seguridad, fueron detenidos en San Juan de Lurigancho.

Se trata de Ander Salicílico Chinga (18) y el menor de iniciales R.A.L. (17), quienes integrarían la banda de extorsión Los Intocables del 3 de Huáscar. Estos cayeron en dos motos donde había un morral que contenía una hoja con mensajes extorsivos, igualmente seis municiones. Ambos ya tenían una denuncia por extorsión por un mototaxista, al que le exigían dicho monto a cambio de dejarlo trabajar.

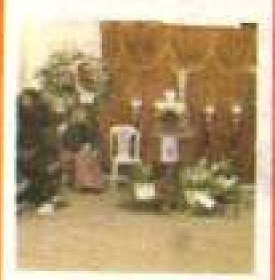
La Policía no descarta que serían los mismos que vienen causando terror a los transportistas de SJL.

EN CORTO



ASALTAN A COMENSALES Y ROBAN CAMIONETA

Cuatro sujetos roban una camioneta a las afueras de un restaurante tras asaltar a los comensales en San Juan de Miraflores. Moisés Enríquez almorzaba con sus amigos cuando entraron unos ladrones y pidieron los celulares. Al darse cuenta de la camioneta estacionada, le pidieron las llaves. Días después se comunicaron con él y le pidieron 15 mil para devolverle el vehículo.



VELAN A TAXISTA ASESINADO POR PASAJERO

Familiares y amigos del taxista Néstor Alfredo Palomino Vásquez (56) vienen velando sus restos tras ser asesinado a golpes por un pasajero, en San Martín de Porres. Sus seres queridos exigieron justicia y aseguraron que el asesino, Carlo Mego Herrera (28), miente al decir que lo atacó porque le robó su celular. "Queremos justicia, que no lo dejen en libertad", imploraron.

VÍCTIMA DEJA DOS HUÉRFANOS

Falsos pasajeros matan a mototaxista a balazos



EN EL ATAQUE RESULTÓ HERIDO EL DUEÑO DE LA COCHERA.

Un sicario que se hizo pasar como pasajero, asesinó a balazos a un mototaxista en el jirón Arica en el sector de Huáscar, San Juan de Lurigancho.

Testigos dijeron que Luis Miguel Apaza (30) intentó refugiarse en una cochera. Sin embargo, los asesinos continuaron disparando hasta dejarlo sin vida en el lugar.

Al menos 10 casquillos fueron encontrados en la escena del crimen.

El violento ataque también dejó herido al dueño de la cochera al ser alcanzado por los proyectiles.

Los familiares aseguran que Luis Miguel Apaza no tenía problemas con nadie. "Yo quiero justicia para mi hijo", dijo la mamá del joven mototaxista, que deja dos hijos menores huérfanos.

Al lugar llegaron agentes del Depincri e iniciaron las diligencias del caso.

APARECÍA EN REDES CON ARMA DE UN POLICÍA

Intervienen a menor de 14 años por sicariato

A sus cortos 14 años, "Betito" se mostraba en redes sociales con armas de fuego, y se ufanaba de "meter" bala a sus enemigos.

La mañana de ayer agentes de Robos de la Dirincri lo intervinieron en el Callao, acusado de ser el sicario de la banda de Giancarlos Lobatón "Cholo Wara", quien según los agentes, perteneció a la organización de "Caracol".

Las diligencias señalan que "Betito" pertenecería a la gavilla de sicarios "Los Z de Zarumilla" y es presunto infractor a la ley penal contra la tenencia ilegal de arma de fuego.

El menor de iniciales S.M.P.L. estaría implicado en sicariato por encargo del prontuario delincuente conocido como "Cholo Wara".

En la intervención, se incautó una pistola propiedad de un policía, y un celular.



SERÍA DE BANDA DEL "CHOLO WARA".

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.

PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
29 ºC - 18 ºC	22 ºC - 16 ºC	21 ºC - 15 ºC	25 ºC - 9 ºC	35 ºC - 24 ºC	18 ºC - 15 ºC	32 ºC - 12 ºC	20 ºC - 11 ºC	22 ºC - 5 ºC	19 ºC - 4 ºC	18 ºC - 4 ºC	21 ºC - 12 ºC

La Luna

PASAJEROS TUVIERON PROBLEMAS PARA VIAJAR POR PANAMERICANA NORTE

Caos por paro de buses

✚ Choferes protestan por extorsiones e inseguridad en concurrida vía.

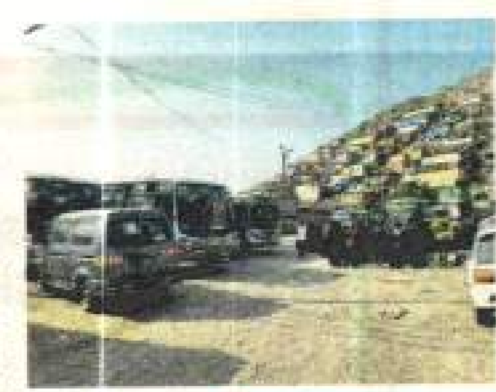


CIENTOS DE BUSES NO SALIERON A TRABAJAR Y CHOFERES RECLAMAN SEGURIDAD ANTE DELINCUENCIA.

Caos, desorden e incertidumbre. Desde la mañana del lunes, la empresa de transporte La Nueva Estrella, operadora de los conocidos buses de El Anconero, junto con otras líneas como La Roma, Santa Catalina, Sesosa, Vipusa, Huáscar, Corazón de Jesús, entre otras, que cubren rutas desde la zona de Lima Norte hacia el sur, paralizaron sus actividades y realizaron un paro.

La decisión responde a los constantes ataques extorsivos que sufren sus conductores, que fueron víctimas de balaceras, amenazas y atentados contra sus unidades, generando un clima de inseguridad, que ya cobró la vida de tres trabajadores.

Los usuarios de la ruta afectada, principalmente en los distritos de Ancón, Puente Piedra y Comas, enfrentaron un caos en los paraderos de la Panamericana Norte. Las largas esperas, que superaron la hora, causaron gran malestar entre las personas que dependen de estos buses para trasladarse.



YA SON VARIAS LAS UNIDADES Y LOS CHOFERES ATACADOS POR EXTORSIONADORES.



Es urgente que se tome con seriedad y urgencia esta problemática".

Maricarmen Alva, congresista.

Sin poder usar taxis

Ante la falta de buses, pasajeros optaron por taxis colectivos que recorren la Panamericana Norte. Sin embargo, se encontraron con grupos de choferes y cobradores de buses que impedían el paso, obligando a los pasajeros a bajar y sumarse al paro.

Algunos videos difundidos en redes sociales mostraron cómo grupos de transportistas, en medio de la protesta, paraban a los buses que no querían acatar el paro y hacían bajar a sus conductores a la fuerza.

Si bien el paro que inicialmente iba a durar 48 horas fue detenido, se retomará el jueves 26, ocasión en que además se realizará una movilización al Congreso, según anunció el presidente de la Asociación Nacional de Integración de Transportistas, Martín Valeriano. ▲

EN CORTO



VACUNAN A 800 MIL NIÑOS CONTRA EL SARAMPIÓN

A una semana de iniciarse el barrido nacional de vacunación, el Minsa logró proteger a más de 800 mil niñas y niños de 1 a 6 años contra el sarampión y la poliomielitis a nivel nacional. Son más de 16 mil brigadas que se desplazan casa por casa por todo el país.



RUEGAN POR TRASLADO DE NIÑO AL INSN

Llamado de urgencia. Sonia Chávez, enfermera del Hospital San Ignacio de Casma, se encuentra desesperada pidiendo por todos los medios el traslado urgente de un bebé de tres meses con hidrocefalia y probable daño hepático, al Instituto Nacional de Salud del Niño de Lima para que sea atendido.



NUEVO FENÓMENO ESTARÁ VIGENTE DURANTE 35 HORAS.

9 REGIONES DEBEN SOPORTAR FUERTES VIENTOS

Costa en alerta amarilla

Desde hoy martes 24 se activa la alerta amarilla del Senamhi para nueve regiones del Perú. Se trata de un nuevo fenómeno que podría llegar a ser hasta de moderada intensidad, de acuerdo al último aviso emitido por la institución.

Según esta alerta, el periodo de vigencia de este fenómeno será de 35 horas y afectará posiblemente a las siguientes regiones: Lima, Áncash, Arequipa, Callao, Ica, La Libertad, Lambayeque, Piura y Tumbes.

"Se registrará el incremento de la velocidad del viento en la costa, de hasta moderada intensidad. Este incremento podría generar el levantamiento de polvo/arena y la reducción de la visibilidad horizontal", detalló el Senamhi. ▲



TRAGEDIA SUCEDIÓ EN AYACUCHO Y YA FUE TRAÍDO A LIMA PARA SU ATENCIÓN.

HOMBRE TIENE EL 80% DEL CUERPO CON HERIDAS

Se quema en explosión

AYACUCHO. La familia de Kim Karen Quispe Huallpa se encuentra más tranquila luego de que el hombre de 37 años lograra ser trasladado al Hospital Arzobispo Loayza, en Lima, tras sufrir quemaduras de hasta tercer grado en un accidente por explosión de gas en su vivienda, en la ciudad de Huamanga, Ayacucho.

Después de días de trámites y angustia el traslado se realizó sin inconvenientes. "A nuestras autoridades: no nos abandonen, por favor, estamos en el primer paso.

Estamos agradecidos, pero todavía nos viene un proceso muy largo (...) todavía estamos a la espera de una cama UCI, además necesitamos donadores de sangre", refirió un pariente. ▲

LE DISPARARON CUANDO SE ENCONTRABA EN SU VEHÍCULO

Hombre retira dinero del banco y luego lo asesinan

✚Fueron dos sicarios en motocicleta que lo interceptan.



CRIMEN OCURRIÓ A PLENA LUZ DEL DÍA.

Un hombre fue asesinado a balazos luego de que se resistiera al robo de dinero tras salir de un banco en Carabayllo.
La víctima se encontraba con su pareja a bordo de la camioneta CNC-032. Según la PNP, la víctima hizo una transacción en el Banco de la Nación en la av. Chimpu Ocllo.

Luego se iba a dirigir a un carwash a lavar su vehículo cuando a la altura de la nueva estación Chimpu Ocllo del Metropolitano, en la av. Universitaria, una moto con dos sujetos lo interceptan y le disparan tres veces. El móvil sería robarle el dinero que al parecer retiró, pero no pudieron.

El infortunado pierde el control de su vehículo, sube a la berma y atropella a un anciano que esperaba el bus, muriendo en el acto.

EN CORTO

RECUPERAN COMBI QUE HABÍA SIDO ROBADA

En tiempo récord, agentes de Los Halcones recuperaron una combi que había sido robada en la av. Angélica Gamarra, en San Martín de Porres. Tras la denuncia de la propietaria y con ayuda del GPS, ubicaron la combi B1C-744 en Naranjal, donde había sido abandonada por los ladrones en el cruce de las avenidas Los Alisos con Pacasmayo.

La dueña M.B.C.T (37) llegó a la comisaría de Sol de Oro donde le hicieron entrega del vehículo.

LADRONES LLEGARON EN AUTO

Asaltan a clientes en local de cachangas



CÁMARAS CAPTARON EL ATRACO OCURRIDO EN EL AGUSTINO.

Delincuentes armados asaltaron a los vecinos y a la dueña de un local de venta de cachangas con café, en la calle Las Codornices en El Agustino.

Una cámara de seguridad captó a dos ladrones que bajaron de un auto negro, que se dirigen al local donde vecinos y transeúntes comían cachangas.

"Pensé que nos iban a disparar. Fueron de frente donde los vecinos, les rebuscaron y quitaron sus cosas", contó Avelina Huancachi, dueña del negocio.

Los sujetos se llevaron celulares, billeteras, hasta el dinero de una menor que llegaba recién a comprar. Piden que haya más seguridad y patrullaje en la zona.

Pasa la voz
Mañana en la sección economía encuentra los mejores consejos para tener un buen emprendimiento y lograr el éxito. Busca esta información en la página 17.

¡Atención!
Síguenos en la redes sociales Facebook, X, TikTok e Instagram para estar informado.

TORTAS, POSTRES Y BOCADITOS DULCES ES EL COLECCIONABLE QUE TE DA LAS MEJORES IDEAS

Prepara la mejor torta de vainilla con las láminas de el Popular

✦ Elabora o aprende a elaborar los mejores postres para tu familia o emprendimiento.

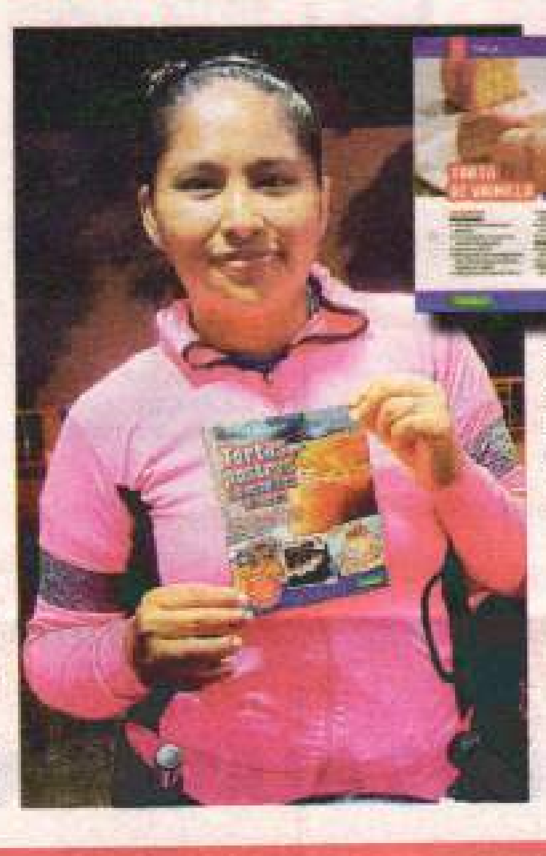
El Popular siempre será tu mejor opción para encontrar la ayuda que necesitas en las actividades hogareñas y para tus emprendimientos. Por eso, tu diario favorito se preocupa por brindarte los mejores coleccionables en diversos temas que harán más fácil tu modo de vida.

DULZURA CADA DÍA

Tortas, postres y bocaditos dulces es el coleccionable que actualmente ponemos en tus manos para que prepares los mejores platillos dulces para tu familia y clientes.

Mañana te traemos la receta de una rica y de súper fácil preparación: una torta de vainilla. Recuerda que todas las recetas tienen ingredientes económicos y vienen con tips y consejos para lograr los mejores resultados.

Y lo más importante es que puedes participar en sorteos semanales. Para participar ingresa a https://elpopular.pe/promociones/endulza-tu-cocina, registra tus datos y coloca el código del día.


COLECCIONA LAS LÁMINAS DE **TORTAS, POSTRES Y BOCADITOS DULCES.**

Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlas a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

MANOLO ROJAS

“ESPERO QUE NO LE PASE NADA MALO A CHIBOLÍN”

✚ Imitador preocupado por la salud de conductor y pide a la Policía que lo cuide bien. ✚ Por su parte, Fernando Armas indicó que a Andrés Hurtado no le gustaba ser recordado como cómico.



“Muchos tiemblan porque Chibolín echaría a varios personajes”. Mister Peet.





Mario Palacios Ocaña.

El comediante Manolo Rojas se mostró preocupado por lo que pueda pasarle a Andrés Hurtado Chibolín, luego de que el director de la Defensoría Nacional Anticorrupción indicara que temen por la vida del polémico animador de televisión.

—Las autoridades temen por la vida de Chibolín. ¿Crees que le pase algo?

—Pero cómo puede correr peligro si lo tiene la Policía, cómo va a correr peligro bajo su custodia.

—Ante el fiscal, Chibolín dijo estar mal de salud.

—Sí, está mal de salud. Está mal del corazón, es hipertenso y hace un tiempo atrás le diagnosticaron que tiene diabetes. Y me pedía consejos sobre las pastillas que tomaba y cómo debería cuidarse, porque yo soy diabético.

—Muchos dicen que en los peores momentos se ven a los verdaderos amigos.

—Yo veo el lado humano, aunque su ego, un poco alto, su forma de ser, es un personaje. De cierta forma jugábamos al rico o pobre, y en broma le dije: llama a los hermanos superiores para que te ayuden. En el plano legal, la justicia se encargará.

—Sus hijas recién se han pronunciado desde que fue detenido.

—Puedo decir que él adora a sus hijas, y estoy seguro de que ellas se mueren por venir, pero él no quiere que vengan, prefiere solucionar sus problemas solo.

PIDE QUE LO CUIDEN BIEN

Fernando Armas también se pronunció sobre la actual situación de su colega de la comicidad años atrás.

—¿Tú crees que le pase algo malo a Chibolín?

—Espero que no le pase nada malo, ojo, yo hablo del lado humano, en el lado judicial, será la justicia que decida sobre él.

—¿Andrés fue tu amigo?

—Yo lo defino como un compañero de trabajo. A él no le gustaba que lo relacionaran con los cómicos. Él, hasta lo último, dijo, no soy cómico, soy presentador, no sabía que lo decía en broma o en serio.

—Publicaste un post en tu Facebook, donde indicas para qué vivir una vida de lujos cuando no tienes nada honesto, ¿te referías a Chibolín?

—Yo hablo por las cosas materiales, eso lo hemos dicho alguna vez a una persona. Yo no pongo indirectas a nadie, yo soy frontal. ▲

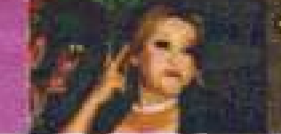
Le hizo revelación

El periodista Fernando Díaz reveló la conversación que tuvo con el conductor Andrés Hurtado durante la edición anterior de la Teletón, que pondría en graves aprietos a personajes públicos. “Si yo escribo un libro y lo cuento todo, se van presos varios”, contó el hoy animador de Arriba mi gente.

En boca cerrada:

"Yo lo perseguí por seis años, quiso hacer 'perro muerto' conmigo (con deudas). Todo el mundo sabía que Andrés no era muy derecho."

Zelma Gálvez, actriz cómica.



Giovanna Valcárcel conduce Splash en Panamericana, a las 9:00 a.m.

El Óscar

Gandhi. Historia que cuenta la vida de Richard Attenborough, sobre el hombre que llevó a la India a la independencia. Ganó ocho premios Óscar en 1983.



GIULIANA RENGIFO

"NO HE TENIDO SUERTE EN EL AMOR POR AHORA"

◆ Celebró cumpleaños junto con sus hijas.



La cumbiambera apagó 41 velitas ayer junto con sus grandes amores, sus hijas y su madre. Entre sus deseos está tener salud y a su familia siempre a su lado.

"Me siento bendecida de cumplir un año más de vida, siempre pido tener salud y estar junto a mis tres hijas, ¿qué más podría pedir?", comentó la piurana.

La ex Agua Bella, a sus 41 abriles, dice estar más regia que nunca y pretendientes no le faltan, pero no supo elegir bien. Espera la llegada del hombre ideal a su vida.

"Estoy soltera, a veces sin ganas de enamorarme, pues no he tenido suerte para elegir antes, pero confío en que Dios me envíe un hombre bueno, sé que eso ocurrirá en algún momento", refirió. (Mario Palacios)





CIELO TORRES

LANZA "COQUETA FULL"

◆ Cantante retoma sus raíces y estrena salsa.

La cantante Cielo Torres sigue imparable en su carrera musical y ahora sorprende con el anuncio de su nuevo sencillo, *Coqueta Full*, que se estrenará este 27 de setiembre por YouTube y todas las plataformas digitales.

Esta nueva canción promete hacer bailar a todos los amantes de la salsa y forma parte de su próximo álbum, reafirmando su presencia en este género que tanto disfruta.

"Es un tema que representa mi esencia y las ganas de seguir llevando la salsa a cada rincón", expresó la intérprete.



VUELVE A LOS ORÍGENES.

PAMELA LÓPEZ

ACUDE A CITACIÓN POR DENUNCIA A CUEVA

◆ Esposa de "Aladino" se retiró de Ministerio Público sin dar declaraciones.

◆ La critican por ir a concierto con Luis Rodríguez.

"Me disculp... Pamela, ya... accionar h... malinterpre..." Luis Rodrí...

Rulitos le jala orejas

Janet Barboza remarcó que si bien Pamela López tiene derecho a divertirse, también tiene que cumplir con las audiencias por su denuncia. "Lo que me molesta es que por estas situaciones a las mujeres que van a denunciar no se les toma en serio", dijo.

¡Contó su verdad! Tras perderse la primera citación por un tema de su vuelo, Pamela López se hizo presente en la Fiscalía del Ministerio Público por la denuncia que le entabló a Christian Cueva por violencia física y psicológica.

La madre de los hijos del popular "Aladino" llegó a las 9:30 de la mañana a la sede judicial, donde rindió su manifestación durante varias horas.

Sin embargo, quien habría brillado por su ausencia en la diligencia fue el actual jugador del Cienciano, quien jugó con su equipo frente al Garcilaso el último fin de semana en el Cusco. Tiene hasta tres oportunidades para poder acudir.

Posteriormente, la amiga de Ivana Yturbe y Brunella Horna se retiró rápidamente del Ministerio Público pasada las 2:00 de la tarde en compañía de su abogado, pero evitó brindar algún tipo de declaración a la prensa sobre su denuncia.

CON EMPRESARIO

De otro lado, López viene siendo objeto de duras críticas por parte de los cibernautas en las redes sociales, debido a que se ausentó inexplicablemente de la primera citación del Ministerio Público, el pasado viernes.

No obstante, ella sí se hizo presente en la noche en una conocida discoteca en La Molina, para celebrar el aniversario de la agrupación Los Conqu... la Salsa, en el q... estuvo present... mágico" Luis R... dríguez, con qu... lado sentimenta...

Ocurrió así

La relativa paz entre Melissa Paredes y Rodrigo Cuba llegó a su fin en el 2022, cuando la ex chica reality citó a su ex esposo para cambiar la tenencia compartida de su menor hija.



¿Qué veo hoy?

Préndete. Magazine conducido por Karla Tarazona, Christian Domínguez y Rocío Miranda. Panamericana. 10:00 a.m.

Andrea. Programa conducido por Andrea Llosa. ATV. 8:45 p.m.



BRUNELLA HORNA

CELEBRÓ LOS 40 DE RICHARD

✚ Conductora hizo los pasos prohibidos con su esposo en tremenda fiesta por su cumpleaños.



PAREJA COMPARTE SU FELICIDAD CON TODOS.

¡Tiraron la casa por la ventana! El cumpleaños de Richard Acuña no pasó desapercibido, ya que él y su esposa Brunella Horna, decidieron tirar la casa por la ventana.

La pareja celebró los 40 años del congresista con dos grandes fiestas llenas de lujos y música en vivo con el grupo internacional Marama, que fue el encargado de animar la velada principal.

La pareja organizó una sorprendente fiesta a la que asistieron familiares y amigos del mundo del espectáculo. Entre los invitados destacaron figuras como Janeth Barboza, Ethel Pozo, Karen Schwarz y su esposo Ezio Oliva.

La segunda fiesta fue un evento de mayor magnitud y contó con la presencia de varias personalidades del mundo del entretenimiento. Para esta ocasión, Richard y Brunella decidieron contratar al famoso grupo uruguayo Marama, conocido por sus éxitos como Bronceado y Noche loca, que se encargó de poner a bailar a los invitados.

EMOTIVO MENSAJE

Por su parte, Brunella no dudó en dedicar un emotivo mensaje al padre de su hijo por su onomástico.

"Feliz día Richard Acuña. Llegó el día más esperado, disfrutamos como lo merecos. Le organicé muchas sorpresas por su día, pero lo mejor fue estar toda la familia unida. Que todos tus sueños se cumplan y celebremos siempre juntos. Te amo", posteó la ex chica reality. ▲

MARILYN MANSON

EN "VIVO X EL ROCK"



El festival "Vivo x el Rock 2025" confirmó la fecha de su nueva edición en Perú, prometiendo una experiencia musical inolvidable. La cita es el próximo 29 de marzo del 2025 en el Club Cultural Lima en Chorrillos.

Se confirmó que Avenged Sevenfold, Marilyn Manson y Anthrax serán los grandes headliners del festival "Vivo x el Rock 2025", que no tendrá artistas de cumbia ni salsa en el line up, a diferencia de años anteriores.

Además, en la extensa lista se incluyó a Los Fabulosos Cadillacs, Molotov, Capital Cities, Animal, Smash Mouth, Deadly Apples, entre otros. ▲

BANDA SE HIZO PASAR POR EL ACTOR Y ELLAS ACABARON CREYENDO QUE TENÍAN RELACIÓN CON ÉL

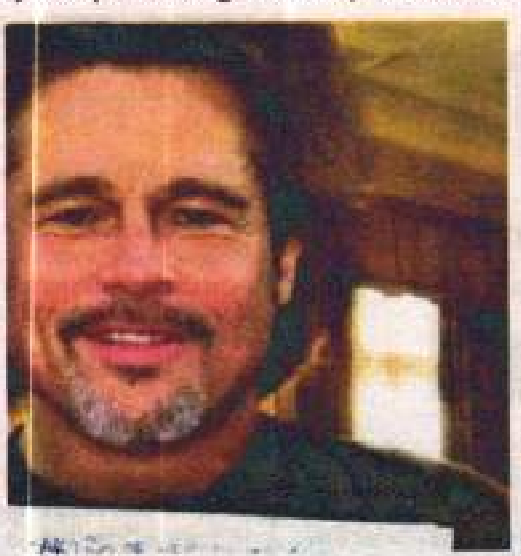
Falso Brad Pitt estafa a mujeres en España

◆ Policía capturó a cinco sujetos que con engaños les quitó 325 mil euros para supuestos proyectos.

MADRID. La Policía española refirió el lunes haber detenido a cinco personas sospechosas de haber estafado con 325 mil euros (360 mil dólares) a dos mujeres "vulnerables" haciéndose pasar en redes sociales y por mensajes de WhatsApp por el actor estadounidense Brad Pitt.

Los detenidos contactaron con las mujeres a través de una página online para fans del famoso intérprete, consiguiendo que, pasado un tiempo, creyesen que mantenían "una situación sentimental con él", declaró la Guardia Civil en un comunicado.

Haciéndose pasar por Pitt, los miembros de la banda propusieron entonces a las mujeres invertir en diversos proyectos inexistentes, estafando con 175 mil euros a una víctima de Andalucía, en el sur de España, y 150 mil a otra del País Vasco, en el norte.



ESTUDIARON EL PERFIL DE LAS MUJERES PARA ENGAÑARLAS.

Recuperan 85 mil euros

La Guardia Civil detuvo en Andalucía a cinco presuntos miembros de la banda y se pudo recuperar 85 mil euros del total del dinero estafado.

"Los ciberdelincuentes, para captar a las víctimas, previamente habían estudiado sus redes sociales y les habían hecho un perfil psicológico, descubriendo de esta manera que ambas mujeres eran dos personas vulnerables, con carencias afectivas y en estado depresivo", según el comunicado.



ADEMÁS SINIESTROS TAMBIÉN SUCEDEN EN BRASIL, BOLIVIA Y COLOMBIA.

PERÚ ES UNO DE LOS PAÍSES AFECTADOS

Más de 102 mil incendios forestales en Sudamérica

SAO PAULO. Sudamérica se encuentra en llamas. Los incendios forestales, cada vez más frecuentes e intensos, están devastando vastas extensiones de bosques en países como Brasil, Bolivia, Colombia y Perú.

Hasta el momento, en lo que va del mes se detectaron 102 453 siniestros en estos países.

Perú es uno de los países que lucha contra el avance del fuego, situación que se repite en el resto del continente.

Según las ONG ambientalistas, Brasil el más golpeado, tiene un 62% de los incendios del continente y tardará al menos unos 50 años en ecuperar toda el área verde que perdió durante estos días de intensos incendios.

UNIVERSITARIO SE ENFOCA EN RECTA FINAL DEL CLAUSURA

5 finales de furia

• La 'U' juega el sábado con Comerciantes en Cajabamba. • Gerente exige árbitros idóneos.

LO QUE LE FALTA A LA 'U'	
Vs. C. Unidos	(V)
Vs. ADT	(L)
Vs. Cristal	(V)
Vs. Cienciano	(L)
Vs. Los Chankas	(V)

Optimismo, confianza, pero nada de triunfalismo es lo que se respira en Universitario, líder del Torneo Clausura con 27 puntos, uno más que Alianza Lima, para afrontar las cinco finales que le restan para lograr el objetivo de lograr el bicampeonato en el año de su centenario.

Tras el triunfo ante Unión Comercio, el plantel crema dio vuelta a la página para enfocarse en el cotejo del sábado con Comerciantes Unidos.

"Quedan cinco finales, hay que ir paso a paso en partidos que serán a muerte. Ahora vamos a jugar nuestra final en Cajabamba. Aún no hemos ganado nada, seguimos arriba, pero todavía falta", manifestó el capitán Aldo Corzo, autor del gol del triunfo ante Unión Comercio.

De igual parecer es el entrenador Fabián Bustos. "En esta racha de partidos hicimos los deberes y nos mantenemos donde queremos. Quedan cinco juegos, que hay que buscar ganarlos y que la gente pueda disfrutarlo", indicó.

En tanto, Edison Flores espera que la 'U' mantenga el nivel en el tramo final. "Como dije desde el principio del Clausura, esto se va a definir hasta el último. Tenemos que estar concentrados en los partidos que tengamos y seguir en nuestro máximo nivel. Tenemos equipo, así que todos van a ser importantes para eso", remarcó el Orejas.

PEDIDO A LA CONAR

Manuel Barreto, gerente deportivo de la 'U', hizo un pedido especial a la Comisión Nacional de Árbitros (Conar).

"Las polémicas arbitrales nunca son saludables. Sé que la profesión no es fácil. No creo que el arbitraje sea un desastre. Esperemos que la Conar designe a los mejores árbitros para los próximos partidos, que son verdaderas finales", acotó.

Cueva sería titular ante Cusco FC

CUSCO. Cristian Díaz, entrenador de Cienciano, estaría pensando en poner como titular a Christian Cueva el sábado contra Cusco FC, luego del buen nivel que mostró el mediocampista ante Deportivo Garcilaso, contra el que colocó varios pases de gol.

Aladino ingresó en el minuto 57 ante Garcilaso, en reemplazo de Alfredo Ramúa, y cumplió una buena labor filtrando pases para los delanteros, que no estuvieron finos en la puntería, lo que costó la derrota ante el cuadro celeste.

Hasta el momento, Cueva jugó tres partidos con el Papá, ante UTC, Sport Huancayo y Garcilaso, acumulando minutos.

Cienciano tiene 45 puntos en la tabla acumulada y lucha por clasificar a la Copa Sudamericana.

Cristal quiere llevar al líder al Gallardo

Guillermo Farré, entrenador de Sporting Cristal, se mostró a favor de jugar como local contra Universitario, por la fecha 15 del Torneo Clausura, en el estadio Alberto Gallardo para intentar hacer sentir su localía y anotarse la victoria. "Todavía no tenemos definido (el ser locales ante la 'U'), nos queda una fecha antes de la paralización tras el partido ante Cusco FC, pero faltando 15 o 20 días se tendrá certeza de eso. El Gallardo desde lo deportivo es lo más importante, pero hay situaciones que son externas y tenemos que ver un par de cosas externas, por lo que definiremos más adelante", enfatizó el entrenador argentino al programa Entre Bolas. Cristal es tercero con 22 puntos, a cinco del líder Universitario, y este domingo (11:00 a.m.) recibirá a César Vallejo por la fecha 13 del Clausura.



Frases célebres:
"Cuando ganamos el Mundial de España 82, nadie creía en nosotros".
Dino Zoff, ex futbolista.



38
penales atajó Leao Butrón a nivel de clubes en el fútbol peruano.



Toma nota
Los autos de Fórmula 1 tienen una velocidad promedio de entre 338 y 354 km/h como máximo.



HAALAND SE PELEÓ CON TODOS TRAS EL 2-2 CON ARSENAL

Perdió LA CABEZA



Ofendió a Gabriel Jesús y al DT Arteta, y le tiró la pelota a Magalhaes.

MANCHESTER. Erling Haaland estalló en cólera al término del partido que Manchester City empató 2-2 contra el Arsenal. Lo del fuerte carácter del Androide ya se sabía, pero pocas o ninguna fueron las veces en las que se le vio tan irrespetuoso con sus rivales.

A la hora de saludar a los jugadores al finalizar el encuentro, Haaland se dirigió a Arteta, entrenador de Arsenal. "Mantente humilde, mantente humilde", le repitió el noruego mientras le propinaba una palmada en la espalda, buscando generar tensión. Gabriel Jesús salió a defender a su técnico, por lo que recibió la ofensa de Haaland.

"¿¡De qué estás hablando p... payaso!?", preguntó el noruego en tono desafiante mientras se encaraba con el brasileño.

SE SALIÓ

Por si esto fuera poco, Haaland propinó un pelotazo a Gabriel Magalhaes, central del Arsenal, cuando Stones metió el gol del empate del City a los 98 minutos.

El diario The Mirror informó que Haaland no será sancionado porque el VAR, tras revisar el pelotazo del noruego a Gabriel, determinó que dicha acción "no cumplía los requisitos para ser intervenido".

Ter Stegen, baja 8 meses

BARCELONA. Ter Stegen, arquero del FC Barcelona, fue operado ayer satisfactoriamente de la lesión en el tendón rotuliano de la rodilla derecha, sufrida el pasado domingo en el partido ante Villarreal.

El club catalán informó sobre Ter Stegen que "su evolución marcará su disponibilidad", pero no dio detalles sobre el periodo de recuperación. Sin embargo, la prensa catalana informó que el arquero alemán estaría alejado de las canchas unos ocho meses.



Lapadula se quedaría sin DT

CAGLIARI. Davide Nicola, DT de Cagliari, está en la cuerda floja y, si bien fue respaldado por la dirigencia, su continuidad no es segura por los malos resultados que llevaron al equipo al último lugar con dos puntos.

Cagliari enfrentará hoy (11:30 a.m.) a Cremonese por la Copa Italia y Gianluca Lapadula podría ser titular.



MARTÍNEZ SIGUE SIENDO POR AHORA TÉCNICO DEL XENEIZE.

DIRIGENCIA RATIFICÓ A DT DIEGO MARTÍNEZ

Tensión en Boca Juniors

BUENOS AIRES. Pese al mal presente de Boca Juniors, que viene de perder 1-0 ante River Plate, la dirigencia decidió ratificar en el cargo al entrenador Diego Martínez.

Sin embargo, esa decisión no significa su continuidad hasta el fin de temporada, pues todo dependerá de los próximos resultados. El siguiente partido de los xeneizes será este sábado ante Belgrano en Córdoba.

A nueve puntos de Vélez, líder de la Liga Profesional, y con un cotejo más, parece muy difícil pelear por el título aún con 12 fechas por delante. El premio consuelo sería sumar para intentar lograr la clasificación a la próxima Copa Libertadores, mediante la tabla acumulada.

De otro lado, trascendió que el arquero Sergio Romero recibiría una sanción deportiva y económica, por pelearse con un hincha al final del partido con River. Chiquito no atajaría ante Belgrano.

PAOLO SOLO SE PREOCUPA POR ALIANZA

"No hablo de Universitario"

Guerrero dice que su titularidad depende del técnico Soso.



SOLO PIENSA EN LAS FINALES QUE LE RESTAN A ALIANZA.

No se preocupa por la 'U' y solo tiene la mirada puesta en Alianza Lima. Ese es el sentir de Paolo Guerrero, quien evita desgastarse pensando en el compadre, rival directo de los victorianos en la lucha por el título del Torneo Clausura.

"No hablo de Universitario, Alianza está concentrado en cumplir con su objetivo. Alianza es Alianza y tiene que concentrarse en las finales que se le vienen", manifestó ayer el experimentado delantero al final de los entrenamientos.

Sobre la titularidad, el Depredador dejó en claro que quien decide es el entrenador Mariano Soso. "Estoy en condiciones de jugar, a disposición del profesor y él es el que decide", remarcó el atacante, quien marcó su primer gol con Alianza en el triunfo (3-0) ante Sport Boys.

Paolo también habló de la selección que en octubre se enfrentará a Uruguay y Brasil. "Independientemente de cualquier cosa soy un hincha más de la selección, siempre voy apoyar a mis compañeros y espero que en esta fecha doble se sumen puntos", finalizó.

VENCIÓ 1-0 A COMERCIANTES UNIDOS

A. Atlético hizo lo justo



CANELA MARCÓ EL GOL.

SULLANA. Alianza Atlético se impuso como local 1-0 sobre Comerciantes Unidos en el estadio Campeones del 36 de Sullana.

Tras un primer tiempo sin goles, Jeremy Canela (48') aprovechó un centro de Horacio Benincasa para darle el triunfo al cuadro churre.

Gracias a esta victoria, Alianza Atlético sumó 20 puntos y se ubicó séptimo en la tabla del Clausura y llegó a los 34 en la tabla acumulada.

Por su parte, el conjunto cutervino se quedó con 11 unidades en el Clausura y 33 en el acumulado.



Vásquez es DT de Boys

Guillermo Vásquez se hizo cargo de manera interina de la dirección de Sport Boys, tras la renuncia de Juan Alayo. Vásquez, entrenador de la reserva, dirigirá a La Misilera este viernes ante Unión Comercio en Tarapoto. El cuadro rosado tiene 30 puntos en el acumulado y está a cuatro de zona de descenso.



Recién van a jugar hoy

CAJAMBAMBA. UTC y Carlos A. Mannucci juegan hoy (3:00 p.m.) en el cierre de la fecha 12 del Torneo Clausura. Dicho encuentro debió jugarse ayer, pero no fue posible porque por mal tiempo el cuadro carlista no llegó a tiempo a Cajamarca, para de ahí viajar a Cajambamba.

APRENDIENDO EN CASA

Astronomía

La Vía Láctea

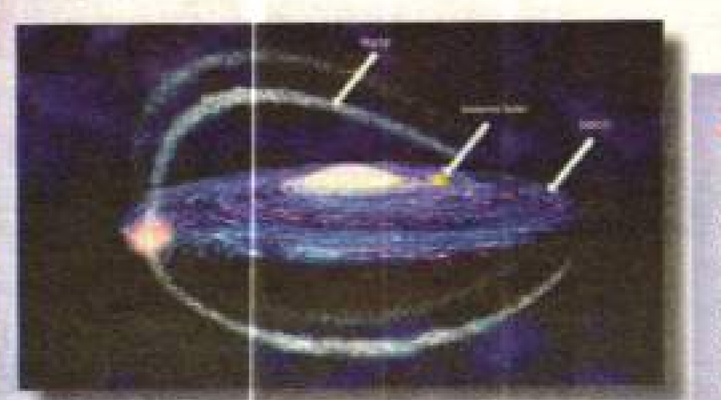
EL DATO
Originalmente, el mundo helénico (griego) se refirió a la Vía Láctea como Kyklos Galaktikos ("Círculo de Leche") por su apariencia.

La Vía Láctea es la galaxia de la cual forma parte el sistema solar, es decir, la galaxia donde se encuentra la Tierra. Consiste en una gigantesca agrupación de estrellas, planetas y nubes de gas con forma de espiral barrada y un diámetro medio de alrededor de 200 mil años luz. En su centro habita un agujero negro súper masivo, cuya fuerza gravitacional mantiene los cúmulos estelares en una órbita estable.

La Vía Láctea está conformada por entre 100 y 400 mil millones de estrellas, la más antigua tiene unos 13 mil millones de años de edad, apenas 600 mil años más joven que el resto de la galaxia.

En el corazón de la galaxia hay un agujero negro súper masivo conocido como Sagitario A, cuya masa equivale a 4 millones de veces la del Sol y que fue observado directamente por primera vez en 2022.





¿Cómo se formó la Vía Láctea?

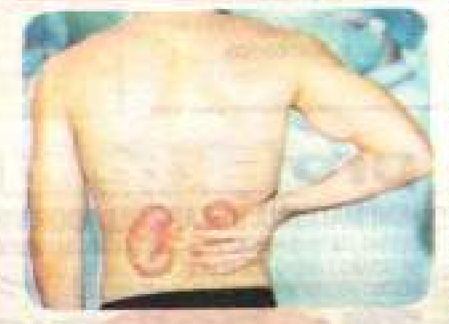
La formación de la galaxia tuvo lugar hace unos 12 o 13 mil millones de años, edad muy próxima a la estimada para el cosmos entero, y tuvo su inicio en el material de los cúmulos globulares que componen el halo estelar. Sin embargo, la Vía Láctea ganó una mayor complejidad y densidad a través de su encuentro con otras galaxias menores, que acabaron fusionadas con ella.

la palabra

Estéril

Etimología	Proviene del latín "sterilis".
Concepto	Que no da fruto, o no produce nada.
Sinónimo	Yermo, infértil, improductivo, infecundo, árido.
Antónimo	Fértil, fecundo, productivo.
Inglés	Se escribe "sterile" y se pronuncia "esterel".

¿Sabías que...?



- Los riñones filtran unos 52 galones (200 litros) de sangre a lo largo de un día determinado. Necesitas sangre limpia para vivir y ellos son tu filtro.
- Como parte del sistema urinario del cuerpo, los riñones crean orina a partir de urea, agua y otros productos de desecho.

MIS TAREAS | Historia del Arte

Giuseppe Arcimboldo

VIDA: Milán 1526 - Milán 1593.
TÉCNICA: Ilusiones ópticas.



Giuseppe Arcimboldo fue un pintor italiano conocido sobre todo por sus representaciones manieristas del rostro humano a partir de flores, frutas, plantas, animales u objetos: pintaba representaciones de estos objetos en el lienzo, colocados de tal manera que todo el conjunto tenía una semejanza reconocible con el sujeto retratado. Un proceso cercano a la anamorfosis en el contexto de las ilusiones ópticas. Influyó a artistas como Salvador Dalí.

A tener cuidado
Si tus hijos presentan tos o mucosidades debes saber que el ajo, la cebolla y el poro les ayudará a expulsarlas, puesto que son mucolíticos y antisépticos.



El dato
Lava los huevos antes de consumirlos, en su cáscara puede haber salmonelosis.

Lo bueno de
Silicio Está en los cereales integrales. Participa en la síntesis de la elastina y del colágeno, y fija el calcio y el magnesio en los huesos.



TOMA EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA NUTRICIÓN

Cómo alimentar a un bebé desde los 6 meses

✚ Es importante que la introducción de nuevos alimentos sea de manera progresiva.

Zoraida Peña H.

Los seis meses es la edad en que se empieza a incorporar nuevos alimentos en la nutrición de los bebés. Aquí te damos algunos consejos.



SIEMPRE CONSULTA PRIMERO CON EL PEDIATRA ANTES DE UN NUEVO ALIMENTO.

BIEN ALIMENTADOS

Los purés y papillas pueden empezar desde los cuatro meses. Pero recuerda, que debes consultar con el pediatra.

Papillas de cereales sin gluten, en base a arroz y maíz. Puré de frutas: empezar con la manzana, la pera, el plátano y la naranja, evitando las frutas exóticas y las rojas. Puré de verduras: con zanahoria y papa hervidas y trituradas. Luego introducir gradualmente zapallo, cebolla, acelgas y poro.

A los seis meses puedes introducir carne de pollo, pavo, ternera o cordero al puré de verduras. Cereales con gluten, en base a trigo, salvado, avena y cebada.





A los nueve meses se puede incluir el pescado blanco y añadir al puré de verduras en vez de carne.

A los 10 meses ya se le puede dar yema de huevo cocida de a pocos. Después las legumbres y sopas de sémola o cabello de ángel.

Comer bien

Angela Cornejo (*)

LA IMPORTANCIA DEL HUEVO EN LA ALIMENTACIÓN

El huevo es esencial en nuestra alimentación, pues es muy valioso por la equilibrada proporción de nutrientes que presenta, como las proteínas de alto valor biológico, aminoácidos esenciales, ácidos grasos, vitaminas y minerales.

Entre los beneficios asociados a su consumo destacan:

- Sus lípidos son principalmente ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (beneficiosos para la salud cardiovascular).
- El huevo contiene antioxidantes, ácido fólico y colina, necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- Fortalece el sistema inmune.
- Protege la piel, el pelo y el hígado; y favorece la formación de músculos.

*Nutricionista
@Abcdnutricion

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Garbanzos con carne y acelga

INGREDIENTES

- Una tz. de garbanzos.
- 200 gr. de carne de res.
- 60 gr. de tocino.
- Una cebolla pequeña.
- Un tomate pequeño.
- Una tz. de acelga picada.
- Una tz. de ají colorado molido.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Orégano, sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

Poner a sancochar los garbanzos, previamente remojados desde el día anterior (por lo menos 24 horas). Mientras hacer el aderezo friendo en aceite cebolla en cuadritos, luego agregar ajo y ají colorado, tomate también en cuadritos, mezclar bien. Incorporar la carne cortada en cubitos, salpimentar y mezclar bien, cubrir con agua y dejar cocer a fuego medio. Una vez cocida la carne, verter los garbanzos, acelga picada y rectificar la sal. Mezclar y dejar a fuego bajo dos minutos. Servir con arroz graneado.

Secreto del chef
Puedes echar una pizca de bicarbonato de sodio a la cocción de los garbanzos para evitar los gases.

TIPS TIPS TIPS

1 PLANIFICA TU MENÚ Y COME BIEN

Es importante planificar los menús semanales, teniendo en cuenta varios aspectos como cuántas comidas realizaremos en casa, saber cuántas personas de la familia comerán en casa, distribuir los horarios para saber el tiempo del que se dispone para cocinar, etc.



2 ¿CÓMO FUNCIONAN LOS PROBIÓTICOS?

Tienen un efecto metabólico directo al interactuar con la flora intestinal (microbiota). Tienen acción en la mucosa intestinal mejorando la función de barrera y el sistema inmunológico asociado a dicha mucosa. La barrera intestinal es muy importante para evitar desórdenes como las enfermedades inflamatorias intestinales.



3 ¿CÓMO REDUCIR EL AZÚCAR?

Elaborando tus propios dulces y así regular la cantidad de azúcar que se utiliza. Sustituye los productos lácticos azucarados por productos lácticos menos procesados y sin azúcares añadidos. Substituir las golosinas por fruta o frutos secos. Evitar en la medida de lo que se pueda los alimentos procesados.



Gaturro



Sudoku

9			7					
4				5		8	6	7
3		7	4		1			9
2	1			8				5
	3	6	1	9		4		2
					2		1	
6		2	9		4	3		8
					5			6
8	5			3		7		

Las Diferencias



Estos dos dibujos pareceniguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"El amor más fuerte es aquel que puede mostrar su fragilidad."

Paulo Coelho
Jorge Amado
Mauricio de Sousa







chiste

Soltero feliz
-Cuando estás soltero, ves puras parejas felices. Y cuando tienes pareja, ves puros solteros felices...

acertijo

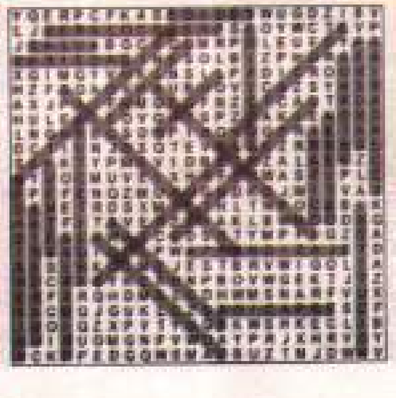
Dos corredores empiezan a correr desde el mismo punto en direcciones opuestas. Uno corre a 8 km/h y el otro a 12 km/h. ¿Cuánto tiempo tardarán en estar a 50 km de distancia uno del otro?

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer





El acertijo: 3 horas. (Cada parte cubre 7.5 km, tiempo = 7.5 km / 5 km/h + 7.5 km / 10 km/h = 3 horas).

¿Quién lo dijo?:
Platón.

Sopa de letras

H	E	I	A	I	C	N	E	C	S	E	L	O	D	A	V	A	K	U	Y	B	F	Q	X
N	T	N	N	P	C	N	O	I	C	A	U	T	I	S	Y	M	Z	H	O	R	U	K	G
A	Q	S	A	N	T	X	O	B	H	Z	C	P	U	F	W	K	G	M	V	R	D	A	J
I	L	T	S	O	N	M	U	L	A	O	S	E	L	A	T	I	P	S	O	H	L	X	U
D	M	I	T	D	N	I	Y	V	W	D	L	A	I	C	E	P	S	E	C	J	X	D	O
U	G	T	S	K	Z	A	T	M	L	A	N	R	O	L	U	G	A	R	M	C	P	W	X
T	I	U	S	T	S	D	L	K	Y	N	E	J	S	K	I	W	O	R	H	C	N	M	V
S	X	C	Y	A	B	U	F	G	D	R	Q	A	E	Q	B	A	U	S	V	E	N	I	L
E	P	I	C	D	R	W	F	S	X	E	J	Z	T	E	O	R	I	C	O	S	W	S	M
Z	Y	O	R	B	A	Q	O	K	D	T	G	N	J	U	V	X	L	P	P	W	I	C	X
R	H	N	B	J	I	J	E	K	Q	N	G	T	C	O	F	D	E	V	N	A	N	V	M
A	W	I	O	H	E	S	E	Z	M	I	V	O	L	Y	C	R	P	J	Q	X	F	I	E
P	W	M	Y	L	X	R	N	C	J	U	L	V	I	V	S	A	D	T	H	Z	A	V	D
R	P	W	U	Q	F	E	B	N	I	E	E	R	D	O	D	T	J	Z	A	O	N	E	I
E	R	Y	E	Z	H	P	L	F	G	R	A	F	N	R	U	C	T	K	Q	D	C	N	C
N	A	B	W	H	J	X	W	I	E	G	P	A	E	C	R	U	D	O	L	F	I	S	I
D	C	B	K	I	N	I	O	K	F	S	S	S	C	G	L	J	E	D	N	O	A	Q	N
I	T	R	S	E	T	N	A	I	D	U	T	S	E	G	D	H	P	Q	Z	N	W	E	A
D	I	R	E	C	T	I	V	O	S	O	V	I	B	A	C	E	S	O	S	R	U	C	D
O	C	X	L	T	R	J	N	Y	W	I	Q	C	V	I	R	L	O	T	Z	H	Q	F	M
Y	A	N	W	P	V	K	X	J	D	B	E	A	G	O	R	T	D	H	G	F	N	I	K
O	E	C	A	S	Z	W	B	Y	P	U	P	I	L	O	S	Z	U	C	W	Y	E	G	M
B	N	O	I	C	A	Z	I	R	O	T	U	A	S	S	E	N	O	I	C	A	C	A	V
V	S	Z	Q	H	F	J	U	O	K	X	R	E	B	C	T	I	Y	P	G	S	L	J	Y

INTERNADO

- ☐ ADOLESCENCIA
- ☐ ALUMNOS
- ☐ APRENDIDO
- ☐ AUTORIZACIÓN
- ☐ CASA
- ☐ COLEGIO
- ☐ CURSOS
- ☐ DIRECTIVOS
- ☐ ESPECIAL
- ☐ ESTUDIAN
- ☐ ESTUDIANTES
- ☐ FESTIVOS
- ☐ HOSPITALES
- ☐ INFANCIA
- ☐ INSTITUCIÓN
- ☐ INTERNADO
- ☐ LEJOS
- ☐ LUGAR
- ☐ MEDICINA
- ☐ PADRES
- ☐ PERSONAS
- ☐ PRÁCTICA
- ☐ PUPILOS
- ☐ SITUACIÓN
- ☐ TEÓRICOS
- ☐ VACACIONES
- ☐ VIVEN
- ☐ VOLVER

Consultorio sentimental

Me gusta mucho, pero tiene enamorada

CARMEN (32). Doctora Cora, me gusta un chico que tiene una enamorada que no lo valora y no sé cómo hacer para que se dé cuenta. Nos conocemos desde hace un año aproximadamente y esta chica nunca me cayó bien, siempre lo trata como si fuera su empleado y él se deja.

Una vez le dije que no se dejara, que nadie debe permitir que se le trate mal, y él le hizo frente, pero le dijo que yo le había dicho que se defienda y la chica vino como matona a gritarme.

Todos se dan cuenta de que ella algo le ha hecho porque lo que pasa con él no es normal. Una amiga me dijo que vaya donde una curandera, pero esas cosas me dan miedo. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Carmen, no creas en eso. No hagas cosas de las que luego te puedas arrepentir. Es preferible no intervenir en una relación, tú no sabes qué es lo que pasa entre ellos. Eres joven y seguramente tendrás muchas oportunidades. Mucha suerte.

Dra. Cora Sang / corasang@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

Telf: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Deberías controlar y equilibrar esta energía por medio de cualquier actividad que sepas que te relaja y no discutir.
Tu color: lila **Tu número: 9**

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Hoy será un día para cooperar con los demás, Tauro, pero no para acabar discutiendo, sino para construir.
Tu color: celeste **Tu número: 4**

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Hoy tendrás que evitar las riñas, Géminis, especialmente en tu entorno de trabajo. No entres en enfrentamientos con las personas cercanas.
Tu color: blanco **Tu número: 7**

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Tendrás un día de mucha actividad en el plano deportivo, Cáncer, por lo que deberías sacarle el máximo provecho.
Tu color: gris **Tu número: 2**

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Te espera un día de mucha actividad en el ámbito laboral, Cáncer, por lo que deberías evitar engancharte en discusiones.
Tu color: rosado **Tu número: 8**

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
En el ámbito del trabajo contarás con todo a favor para llegar a acuerdos que te beneficien. Evita los enfrentamientos.
Tu color: morado **Tu número: 10**

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Es posible que en el ámbito económico sientas cierta preocupación, si es así, entonces trata de administrar tus recursos con inteligencia.
Tu color: naranja **Tu número: 1**

Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
Será mejor que te concentres en el trabajo y dejes otros asuntos a un lado hasta que acabes tu jornada.
Tu color: fucsia **Tu número: 6**

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Hoy sentirás entusiasmo en el trabajo, Sagitario, y no solamente eso, también buscarás nuevos métodos para realizarlo.
Tu color: amarillo **Tu número: 11**

Capricornio 22 DIC. - 20 ENE.
Los aspectos del día marcan una buena comunicación y buenas noticias en general. Por otra parte, podrían darse algunos cambios.
Tu color: rojo **Tu número: 12**

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Contarás hoy con magníficos aspectos para relacionarte con personas o instituciones extranjeras, también para el aprendizaje.
Tu color: beige **Tu número: 5**

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
La lectura te ayudará a tranquilizarte y también podría darte algunas respuestas muy interesantes.
Tu color: azul **Tu número: 3**

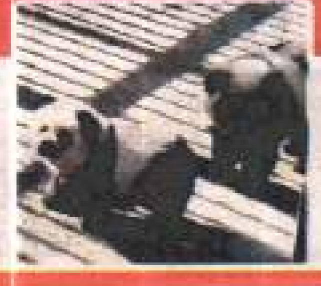


Crucigrama

TEMA DE EDITH MÁRQUEZ, 'EN UNA DE ...'
ACTRIZ EN 'AZUL EXTREMO', JESSICA ...
FILME CON EMINEM, '8 ...'
TEMA DE KARINA, 'EL ... DE LOS RECUERDOS'
BURRO, BORRICO, POLLINO
GÉNERO MUSICAL DE BRASIL
APODO, MOTE
DOMINIO WEB DE TURQUÍA
PRIMERA NOTA MUSICAL
SÍMBOLO QUÍMICO DE YODO
TEMA DE FITO PÁEZ 'BRILLANTE SOBRE EL ...'
CUBIERTA LLANA DE UN EDIFICIO
ACTOR EN 'EL STAND DE LOS BESOS', JACOB ...
1050 EN NÚMEROS ROMANOS
TELURIO
EXTRAÑO, ORIGINAL, SINGULAR
RENCOR, AVERSIÓN
HURTO, PILLAJE
POPULAR MANGA JAPONÉS, SAINT ...
CANTANTE PERUANA DE CUMBIA, KATY ...
CASUALIDAD, CASO FORTUITO
DIOS OLÍMPICO DE LA GUERRA
AUTOR 'EL ARTE DE AMAR', ... FROMM
KEANU REEVES EN 'MATRIX'
BAÑO DE VAPOR O SUDORACIÓN
FILME DE DISNEY 'DE UN MAR DE AVENTURAS'
'... ES HUMANO, PERDONAR ES DIVINO'
AUTOR 'CASA DE MUÑECAS', HENRIK ...
AMÓN
LUCHA REYES 'LA ... DE ORO DEL PERÚ'
ATREVERSE, LANZARSE
FILME CON PIETRO SIBILLE '... DE SANTIAGO'
VACUO, VANO, INÚTIL
PAPAGAYO, AVE TREPADORA
ACTRIZ EN 'JUEGO DE GEMELAS', LINDSAY ...
SÍMBOLO DE DECILITRO
DIRIGIÓ 'ISLA BONITA', ... ALVA HELFER
ACTOR EN 'GRAN HOTEL', ... GONZÁLEZ
TEMA DE CHAYANNE 'PIENSO ... TI'
CONCEPTO, NOCIÓN, REFLEXIÓN
TEMA DE LA SARITA, 'MÁS ...'
PLATO AREQUIPEÑO
AMÓ A LA PERRICHOLI: MANUEL DE ... Y JUNYENT
AMIGO DE CONDORITO 'GARGANTA DE ...'
POLONIO
EX PRESIDENTE DEL PERÚ, ... GARCÍA
FILME PERUANO DE 2001 '... PERDIDA'
CINCUENTA ROMANOS
OFRENDA, PRESENTE, DÁDIVA
SÉPTIMO PLANETA DEL SISTEMA SOLAR
TÍO DE PETER PARKER, ... PARKER
TEMA DE DAFT PUNK, '... MORE TIME'
VERÍDICO, AUTÉNTICO
OBRA DE AMADO NERVO, 'LA ... INMÓVIL'
DESPUÉS, 'MÁS TARDE' EN INGLÉS
TEMA DE PABLO ALBORÁN, 'LOCO DE ...'
LAPSO, ETAPA, MOMENTO

LA ÚLTIMA

BUENOS AIRES. La argentina Rocío Buffalo habla de su experiencia al autopercibirse como un robot luego de implantarse un chip en la médula espinal. "Es un cambio que asumo con alegría", dijo.



"Osos pandas" eran perros

PEKÍN. Los visitantes del zoológico de Shanwei, en China, quedaron indignados al descubrir que los llamados "osos pandas" eran en realidad perros.

Las personas engañadas afirmaron que solo se dieron cuenta de la estafa cuando uno de los aparentes pandas comenzó a jadear y ladrar, según los medios locales.

Al principio, el zoológico intentó desentenderse de la farsa afirmando extrañamente que los animales eran una raza de "perros panda". Sin embargo, más tarde confesaron que acababan de teñir dos chow chows.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818077 ✆ 936098953
@perezalbela

Frutas y verduras de setiembre

En setiembre, el hemisferio sur marca la transición del invierno a la primavera, trayendo una variedad de frutas y verduras frescas y de temporada que son ideales para incorporar a una dieta saludable. Frutas de setiembre:

-**Fresas:** dulces y ricas en vitamina C, ideales para consumir frescas o en postres.
-**Kiwis:** ricos en vitamina C y fibra, perfectos como snack saludable.
-**Naranjas y mandarinas:** aún disponibles, ofrecen vitamina C y son perfectas para jugos.
-**Manzanas y peras:** frescas y crujientes, versátiles para comer solas o en postres.
-**Papayas:** dulces y llenas de enzimas digestivas, ideales para batidos y ensaladas de frutas.
-**Paltas:** en plena temporada, ricas en grasas saludables, perfectas para ensaladas y guacamole.
-**Plátanos:** disponibles todo el año, ricos en potasio y excelentes para snacks o batidos.

Verduras de setiembre:

-**Espárragos:** frescos y tiernos, excelentes para asar o cocinar al vapor.
-**Alverjitas y habas:** ricas en proteínas, perfectas para ensaladas y guisos.
-**Alcachofas:** bajas en calorías y ricas en fibra, ideales para hervir o asar.
-**Brócoli y coliflor:** ricos en fibra y vitamina C, versátiles para cocinar.
-**Espinacas y acelgas:** verdes de hojas ricas en hierro y calcio, buenas para ensaladas y platos cocidos.
-**Nabos y beterragas:** nutritivos y ricos en fibra, ideales para ensaladas y guisos.
-**Zanahorias:** dulces y crujientes, ricas en betacaroteno, perfectas para consumir frescas o cocidas.

Beneficios de consumir frutas y verduras de temporada: consumir productos de temporada en setiembre es beneficioso porque son más frescos, sabrosos, económicos y están en su punto óptimo de nutrientes que mejoran la salud y el bienestar.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.